

減塩レシピ

トマトスクランブルエッグ

【材料（2人分）】

作成者：各務原市食生活改善推進員

■卵	2個		
■塩	少々		
■サラダ油	小さじ1½	★干しえびの戻し汁	全量
■トマト	中1個	★塩	少々
■サラダ油	小さじ1	★しょうゆ	大さじ1/2
■干しえび	8g	★片栗粉	小さじ1
●酒	小さじ1½	(添え) ■水菜	少量
●ぬるま湯	大さじ1½	■ブロッコリー	¼株

【作り方】

1. 干しえびは●の酒、ぬるま湯を加えて戻し、細かく刻む。
2. トマトは一口大の乱切りにして種を除く。
3. 卵を溶きほぐし、▲の塩少々で調味する。
4. ★を混ぜ合わせておく。
5. フライパンにサラダ油小さじ1½を熱して③を流し入れ、大きく混ぜて半熟状になったら取り出す。
6. ⑤のフライパンにサラダ油小さじ1を足して①を炒め、香りが立ったらトマトを加え強火でサッと炒める。④を加えて早く味をからめ、卵を戻し入れて混ぜる。
7. 器に盛り、水菜をちぎって散らす。ブロッコリーを添える。
